

7월 보건소식지

발행일 : 2024.07.
담당: 보건교사

마약류로부터 우리들을 보호해요

마약류란?

적은 양으로도 강력하게 통증을 진정시키고
마취를 할 수 있으며, 계속 사용하면
습관성과 중독성을 생기게 하는 물질



6월 26일은 어떤 날일까요?

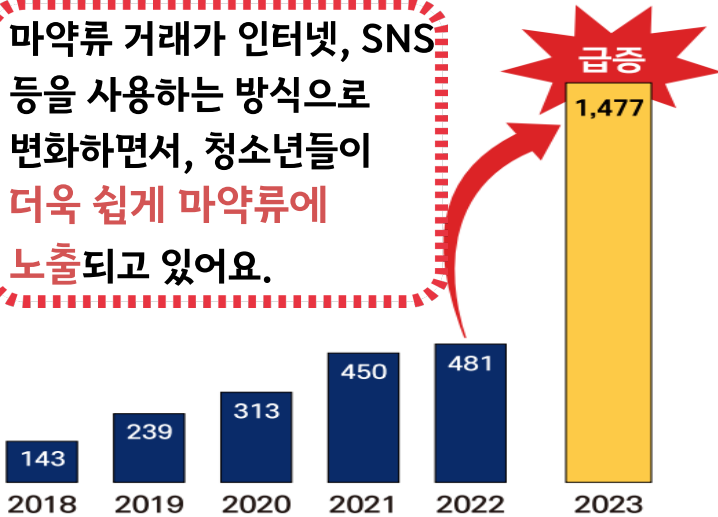


세계 마약퇴치의 날

마약류에 대한 경각심 제고, 마약류 남용 없는
국제사회를 만들기 위해 UN에서 제정했어요.

청소년의 마약류 사용

마약류 거래가 인터넷, SNS
등을 사용하는 방식으로
변화하면서, 청소년들이
더욱 쉽게 마약류에
노출되고 있어요.



최근 5년간 청소년 마약사범 추이(19세 이하)

무엇을 주의해야 할까요?

- ☒ 성장, 발달 중인 청소년은 성인보다
중독에 이르는 속도가 훨씬 빨라요.
- ☒ 반드시 의사의 처방을 받고, 처방대로
복용하며, 처방받은 본인만 사용해야 해요.
- ☒ 낯선 사람이 제공하는 음료, 물, 사탕 등
모든 음식을 절대로 받지 않아야 해요.

*출처: 학생 건강증진 정보 제4호(교육부, 한국교육환경보호원)

여름철 건강관리

폭염대비 건강수칙

시원하게 지내기

물 자주 마시기

더운 시간대에는 활동 자제하기



냉방병

냉방병은 더운 여름철에 환기가 잘 되지 않는
밀폐된 공간에서 에어컨을 켜 둔 곳에 오래 있을 경우
감기, 두통 등의 증상이 나타나는 것을 말합니다.

❄️ 냉방병 예방법 ❄️

- ➡️ 춥게 느낄 정도의 지나친 냉방을 피한다.
- ➡️ 에어컨의 찬 공기가 직접 몸에 닿지 않도록
하고, 긴 소매의 덧옷을 준비한다.
- ➡️ 자주 창문을 열어 공기를 환기시킨다.



보건퀴즈

()학년 이름: _____

1. 마약류는 계속 사용하면 습관성과 ()을
생기게 하는 물질이다.
2. 학교 앞에서 낯선 사람이 제공하는 음료, 물 사탕을
받아 먹어도 괜찮다? (O , X)
3. 냉방병을 예방하기 위해 자주 창문을 열어 공기를
환기시키는 것이 중요하다? (O , X)



7/12(금)까지 보건실로 제출해주세요.
참여하는 모든 학생에게 상품을 드립니다.